



## INFORMATIONS



**SAINTE MARIE AUX MINES** Lieu à préciser  
ultérieurement vers Sainte-Marie-aux-Mines



Début le jeudi 03 septembre 2026



**DURÉE** : 02:00

**PROFILS** : Sophrologue certifiée, Neurothérapeute

**PRE REQUIS** :

Accessible à tous, sans expérience préalable.

**MATERIEL** :

Tenue confortable et petite bouteille d'eau si besoin.

**CODE ACTIVITÉ** : 11SM1300

**Prix** : **228.00 €**

## DESCRIPTION

Dans un quotidien où tout va vite, le corps reste sous tension et le mental ne s'arrête jamais vraiment. Peu à peu, la pression s'accumule sans que l'on prenne le temps de la relâcher.

Ce temps de pratique en sophrologie invite à ralentir, respirer et se reconnecter à soi. Guidé(e) par ma voix, vous pourrez fermer les yeux, vous laisser porter et expérimenter un état de calme profond. À travers des exercices simples et accessibles, chacun découvre des outils concrets pour apaiser les tensions, calmer le mental et se sentir plus léger au quotidien.



## OBJECTIFS

- Relâcher les tensions physiques et mentales
- Apaiser le stress et les angoisses
- Calmer le mental et les ruminations
- Développer des ressources pour le quotidien
- Apprendre des techniques simples de respiration

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Judi	03-09-2026	09:30	02:00	
Judi	10-09-2026	09:30	02:00	
Judi	17-09-2026	09:30	02:00	
Judi	24-09-2026	09:30	02:00	
Judi	01-10-2026	09:30	02:00	
Judi	08-10-2026	09:30	02:00	
Judi	15-10-2026	09:30	02:00	
Judi	05-11-2026	09:30	02:00	
Judi	12-11-2026	09:30	02:00	
Judi	19-11-2026	09:30	02:00	
Judi	26-11-2026	09:30	02:00	
Judi	03-12-2026	09:30	02:00	